Урок здоровья

Подготовил: Попова Светлана Михайловна

учитель начальных классов

МКОУ «Трубникоборская ООШ»

**Тема: «Скажи «НЕТ!» курению!»**

*Форма: урок – спектакль.*

*Урок рассчитан на учащихся 3 - 6 классов.*

**Цель:**

*Формирование у детей и подростков приоритетов здорового образа жизни и негативного отношения к табакокурению.*

***Задачи:***

* Воспитание внимательного отношения к своему здоровью;
* Повышение мотивации на здоровый образ жизни;
* Развитие творческих способностей, расширение кругозора.

***Оформление:*** *высказывания о вреде курения Гёте, Пушкина и др.*

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

1. ***Вступительное слово учителя.***

Вы только посмотрите, как велик человек! Уже ступил на Луну и скоро побывает на других планетах. Вот-вот создаст искусственные жизнь и разум, которые будут способны контактировать с естественными. А затем и превысят созданные природой. И какими темпами!

Самое ценное, что есть у человека, – это жизнь, а самое ценное в жизни – это здоровье. В словаре даётся такое понятие здоровья: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

Говорят, что здоровье – счастье уже само по себе. Это неверно: к здоровью так легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться успехов в труде, учёбе.

Правда, болезнь, она уж точно – несчастье, особенно, если тяжёлая

Здоровый человек живёт полноценной жизнью и приносит большую пользу обществу. Но во многом наше здоровье зависит от нас самих.

1. *Учитель*: Одна из причин нарушения здоровья – вредные привычки. Приведите примеры.

*Ответы детей.*

*Учитель:* Мы поговорим об одной из них, о курении. Сегодня многие начинают курить, но знаете ли вы, к чему это приводит?

*Входит мальчик Вася Иванов.*

Наш герой, Вася Иванов, тоже начал курить. И мы узнаем, какие последствия влечёт за собой эта вредная привычка. Мы отправляемся вместе с ним в путешествие по организму заядлого курильщика сторожа дяди Васи. А осуществить путешествие нам поможет волшебник – доктор Пилюлькин.

*Появляется доктор Пилюлькин.*

- Здравствуйте, дети, Вася. Сейчас я расскажу вам, куда мы отправимся. Сторож дядя Вася курит уже 20 лет. В день он выкуривает много сигарет. Долгожителем ему не стать, так как смертность среди курильщиков в 15 раз выше, чем у некурящих. Мы пройдём по организму дяди Васи и увидим, что может стать с организмом Васи Иванова, если он не откажется от вредной привычки.

***Картина первая « В ротовой полости»***

*Сцена освещена только ночником, это создаёт впечатление темноты.*

*Вася* – Где мы? Как темно, страшно. Да ещё запах, дым, копоть.

*Доктор Пилюлькин*: Мы в ротовой полости дяди Васи.

*Появляются зубы дяди Васи: Калека (опирается на палку), Ворчун, Одноглазый (перевязан один глаз). Преграждают Васе дорогу.*

- А, попался, дружок?!

- Мы из-за таких как ты страдаем.

*Вася* – Кто вы?!

- Мы – зубы дяди Васи. Посмотри, до чего он нас своим курением довёл!

- Наша эмаль сильно разрушена, в нас полно дырок. А он всё курит и курит.

- Всё по молодости куражился: урок закончится, а он бежит курить. Его Мария Ивановна после перемены спрашивает по математике, а он ничего решить не может. Никотин все мозги отравил, вот и не сообразить ничего.

*Вася* – Что вы хотите со мной сделать?!

- Съели бы, да нам, больным, не разгрызть тебя.

- Значит, зажарим и съедим!

*Хватают Васю, хотят связать.*

*Вася* – Помогите!!!

*Доктор Пилюлькин* – Уважаемые зубы, мы вас понимаем: вы больны от никотина. Ведь никотин вреден не только курильщику, но и окружающим. Исследования в Германии показали, что если в семье курят и мать и отец, то впоследствии их дочь не может иметь детей, весь организм у неё отравлен ядом.

*Вася* – А как им помочь?

*Доктор Пилюлькин* – Не курить и всё будет хорошо. А теперь отправляемся в гортань.

***Картина вторая « В гортани»***

*Доктор Пилюлькин* - Гортань – это полый орган, в котором натянуты…

*Голос*- Мы, мы натянуты…

*Вася* – Кто это?

*Выходят старик со старухой*

-Голосовые связки мы, а вы – болваны…

*Доктор Пилюлькин* – Это что за грубости?!

- А мы у дяди Васи совсем огрубели, когда он ещё мальчиком – курильщиком был, мы уже были грубыми.

- От никотина любой огрубеет. Слышали, какой у дяди Васи голос?

(*раздается шум, бьют литавры).*

*Вася* – Что это?

- Это дядя Вася сказал: «Да».

*Доктор Пилюлькин* – Пропустите нас, добрые голосовые связки. А то нам ещё в лёгкие надо.

- Смотри, какое вежливое обращение, придется отпустить.

***Картина третья «В лёгких»***

*Доктор Пилюлькин* – Ну вот мы и в лёгких. Присядем, отдохнём. А то путь нелёгкий, всё в чаду и дыму.

*На сцену выходят эритроциты. (на груди – красные круги)*

- ЗАБАСТОВКА! ЗАБАСТОВКА!

*Вася* – Что у вас здесь происходит?

- Мы – эритроциты, красные клетки крови. Мы должны переносить кислород, а что переносим? Ядовитый никотин! Бедные клетки от этого гибнут.

- Мы не хотим быть пособниками убийцы дяди Васи! Мы отказываемся переносить эту гадость!

- В каких условиях мы работаем: у дяди Васи бронхит – болезнь заядлых курильщиков, так как никотин увеличивает количество слизи в лёгких, раздражает их, начинается кашель. А бронхит того и гляди перейдёт в рак лёгких, ведь смола, которая образуется при сгорании сигарет, вызывает опухоли и рак.

- Помоги нам, когда вернётесь, поговори с дядей Васей, объясни ему.

*Слышится сильный шум, бьют литавры.*

*Вася* – Что это?

- Это дядя Вася кашляет.

*Доктор Пилюлькин* – Пора прощаться. Мы возвращаемся из путешествия.

1. *Учитель* – Вася, как тебе путешествие?

*Вася* – Очень страшно!

*Доктор Пилюлькин* – А мы ещё не пошли в пищевод, к кровеносным сосудам, сердцу. Ведь никотин вызывает спазмы кровеносных сосудов желудка, что ведёт к развитию язв и рака; отравляет сердечную мышцу, вызывает резкие нарушения сосудистого тонуса и деятельности сердца. У курящих людей гораздо чаще возникают спазмы сосудов, которые ведут за собой тяжёлые приступы и смерть.

Смертельная доза никотина содержится в 20 сигаретах. Кроме того никотин очень быстро разносится по организму: через 7 секунд он достигает мозга, а через 15-20 секунд уже оказывается в пальцах ног.

*Вася* – Да, теперь я понял, как опасно курение!

***Выступление детей***

1. Ребята, помните! За красивой этикеткой таится грозная опасность!
2. Подражание старшим не всегда и во всём правильное. Самоутверждение, желание быть не таким как все – потребность каждого подростка.
3. Это знает каждый взрослый человек. Подражайте в спорте, в овладении знаниями и профессиональными навыками, в любви к жизни, а не в курении табака.
4. Способность бросить вредную привычку зависит от вас: вашей собранности, воли. Надо быть упорным, настойчивым.
5. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте не начинать курить: давайте беречь здоровье своё и своих близких!
6. Мы дадим тебе совет

В жизни очень важный

Ты со спортом подружись

Это очень классно!

1. Наш совет дружить со спортом  
   Танцевать подобно звездам -  
   Прыгать, бегать и скакать

Быть в движенье, не скучать!

*Доктор Пилюлькин***:**

**Первый рецепт здоровья** Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

**Второй рецепт здоровья** – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

**Третий рецепт здоровья** – умение правильно одеваться.

Правильно одеваться, значит одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться. В теплом помещении нужно быть легко одетым, зимой надо утеплиться.

**Четвертый рецепт здоровья** – рациональное питание. Ешьте больше фруктов, овощей.

*Учитель:*

Природа создала всё, чтобы человек был счастлив.

Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву.

И нас, людей, сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья, и, кажется, нет места в его душе для злого духа и низменного порока.

Знайте, что главное слагаемое успеха – это то, что вы действительно захотите испытать счастье дышать свободно. Здоровья Вам!